

<<新编大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787516500590

10位ISBN编号：7516500593

出版时间：2012-8

出版单位：中航出版传媒有限责任公司

作者：范丽萍 主编

页数：313

字数：499000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<新编大学体育教程>>

内容概要

《新编大学体育教程》共分五大部分、15章，依次介绍了高等院校体育课及课外延伸所需内容。其中，第1部分分别介绍了体育与健康的关系、科学锻炼方法；第2部分介绍了篮球、足球、排球等大类运动，羽毛球、乒乓球、网球等小球运动；第3部分介绍了散打和跆拳道等防身、健身方法；第4部分介绍了形体训练、体育舞蹈、健美操、民族舞蹈与拓展运动。

范丽萍主编的《新编大学体育教程》视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为各高等院校的体育教材。

<<新编大学体育教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述

- 第一节 体育概述
- 第二节 健康概述
- 第三节 体育与健康的关系

第二章 科学体育锻炼

- 第一节 营养与体育锻炼
- 第二节 体育锻炼过程的常识
- 第三节 运动损伤
- 第四节 运动处方

第三章 篮球

- 第一节 篮球运动简介
- 第二节 篮球运动基本技术
- 第三节 篮球运动基本战术
- 第四节 篮球运动基本规则

第四章 足球

- 第一节 足球运动简介
- 第二节 足球基本技术
- 第三节 足球基本战术
- 第四节 足球比赛规则

第五章 排球

- 第一节 排球运动简介
- 第二节 排球运动基本技术
- 第三节 排球运动基本战术
- 第四节 排球运动基本规则

第六章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动简介
- 第二节 羽毛球运动基本技术
- 第三节 羽毛球运动基本战术
- 第四节 羽毛球运动基本规则

第七章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动简介
- 第二节 乒乓球运动基本技术
- 第三节 乒乓球运动基本战术
- 第四节 乒乓球运动基本规则

第八章 网球

- 第一节 网球运动简介
- 第二节 网球运动基本技术
- 第三节 网球运动基本战术
- 第四节 网球运动基本规则

第九章 散打

- 第一节 散打运动简介
- 第二节 学习散打的基本常识
- 第三节 散打基本技术
- 第四节 散打基本战术
- 第五节 散打比赛规则与裁判法

<<新编大学体育教程>>

第十章 跆拳道

第一节 跆拳道概述

第二节 跆拳道的基本技术

第三节 跆拳道基本战术

第四节 跆拳道基本竞赛规则

第十一章 形体训练

第一节 形体训练简介

第二节 形体训练

第十二章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈运动简介

第二节 体育舞蹈基本技术

第三节 体育舞蹈各舞种介绍

第四节 体育舞蹈主要竞赛规则

第十三章 健美操

第一节 健美操运动简介

第二节 健美操的基本技术动作

第三节 健美操组合动作

第四节 健美操运动主要竞赛规则

第十四章 民族舞蹈

第一节 锅庄舞

第二节 东北秧歌

第十五章 拓展

第一节 拓展运动简介

第二节 拓展运动的学习流程和分类

第三节 拓展运动实践项目简介

<<新编大学体育教程>>

编辑推荐

《新编大学体育教程》的作者范丽萍在总结多年高职高专院校公共体育教学实践和教学经验的基础上，紧密结合教学实际，针对高职高专学生的年龄特点、心理特点、体质状况，以全新的理念，突出体现了“健康第一”的指导思想，重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平。以此来影响体育教育行为方式的根本转变，努力实现体育与生活的整合，学校体育与家庭体育、社会体育的整合，使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能适应社会的变迁，并与之保持同步发展。

<<新编大学体育教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>